Утверждаю:

Директор МАУ БР ДО д/сад "Малышок"

Грачева Г.А.Грачева

12 января 2023г

Меню с 3-х до 7 лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Суп молочный с крупой	**200**	3,1	4,4	19,0	**128**
Яйца варенные	**40**	5,1	4,6	0,3	**63**
Бутерброд с маслом	**20/10**	1,8	7,1	9,9	**111**
Чай с лимоном	**180**	0,1	0	10,5	**42**
Хлеб ржанной	**10**	0,3	0,1	3,8	**17**
Второй завтрак					
Фрукт	**130**				
Обед					
Салат из свеклы с сыром	**50**	3,4	5,1	5,1	**80**
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	**180/40**	5,5	4,5	15,1	**123**
Плов по-узбекски из птицы	**220**	12,3	13,1	27,7	**280**
Компот из кураги	**180**	0,5	0	17,1	**70**
Хлеб пшеничный витамин.	**10**	0,2	0,1	4,4	**19**
Хлеб ржаной	**20**	0,5	0,3	7,5	**3,4**
Полдник					
Булочка промышленная	**50**	1,8	3,7	27,0	**149**
Снежок	**200**	3,6	6,4	10,5	**114**
ИТОГО		**40**	**52**	**178**	**1338**

Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Суп молочный с крупой	**150**	2,7	3,8	14,5	**103**
Яйца варенные	**40**	5,1	4,6	0,3	**63**
Бутерброд с маслом	**15/5**	1,6	3,5	7,4	**68**
Чай с лимоном	**150**	0,1	0	8,5	**34**
Хлеб ржанной	**10**	0,3	0,1	3,8	**17**
Второй завтрак					
Фрукт	**130**	0,1	0,4	17,0	**70,8**
Обед					
Салат из свеклы с сыром	**40**	1,9	4,1	2,8	**56**
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	**150/40**	4,9	3,8	12,2	**103**
Плов по-узбекски из птицы	**150**	9	8,1	18,4	**182**
Компот из кураги	**150**	0,3	0	14,3	**58**
Хлеб пшеничный витамин.	**10**	0,2	0,1	4,4	**19**
Хлеб ржаной	**20**	0,5	0,3	7,5	**3,4**
Полдник					
Булочка промышленная	**50**	1,8	3,7	27,0	**149**
Снежок	**150**	2,7	3,5	5,7	**65**
ИТОГО		**31**	**39**	**147**	**1063**